



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

☆今月の献立より☆

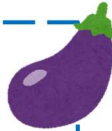
7日 行事食 七夕

七夕は日本を含むアジアで行われている行事です。願い事を書いた短冊を笹に飾る風習は日本独自のものです。七夕は年中行事の一つであり、儀礼や祭りと同様の非日常を意味する「ハレ」に当たる日です。

給食では、ちらし寿司、旬のとうもろこし、天の川に見立てた七夕そうめん汁に星のかまぼこを浮かべ、デザートに夏の和菓子の定番である水ようかんを予定しています。水ようかんはあっさりとした甘みとなめらかな口当たりになります。



19日 1学期給食最終日



かぼちゃ、なす、ズッキーニなど夏野菜をふんだんに使った夏野菜カレー、デザートにおかしなお菓子な目玉焼き、牛乳の代わりにジョアを提供します。

おかしなお菓子な目玉焼きは、缶詰の黄桃を黄身として、白身に牛乳寒天を黄桃の周りに流し入れる、目玉焼きに見立てた給食の定番デザートです。毎年、初めて見る1年生の「これ何?!」、「本当に卵なの?!」と驚いてくれる様子が印象的です。

また、ジョアは2種類の味から、ひとりひとり選んでもらいます。

1学期最後の給食です。1学期頑張った子どもたちに、楽しんでもらえるような献立を考えました。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。また、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。